

PRÉVENIR LES CHUTES, C'EST POSSIBLE...

Vous pensez déjà à planifier vos activités pour l'an prochain ? Appelez-nous dès maintenant pour réserver votre place... Les animateurs des programmes Debout! et P.I.E.D. du Service de prévention des chutes du CIUSSS MCQ à Trois-Rivières vous reviendront en force dès l'automne.

Programme *Debout!*

Assistez gratuitement à 3 ateliers de sensibilisation sur la prévention des chutes.

- Une alimentation, en qualité et en quantité suffisante : un atout pour votre vie sans chute!
- Un corps en forme et en santé : une protection contre les chutes
- Un environnement et des habitudes de vie sécuritaires pour tous

Ces 3 ateliers interactifs, d'une durée de 1 h 30 chacun, sont offerts aux personnes de 50 ans et plus et animés par des bénévoles formés par le CIUSSS MCQ à Trois-Rivières.

Plusieurs options s'offrent à vous :

Atelier régulier (durée : 1 h 30 pour chaque thème choisi)

Thèmes proposés : Habitudes de vie et environnement, activité physique et alimentation

Atelier condensé (durée : 1 h 30 à 2 heures)

Thèmes abordés : Volet habitudes de vie et environnement ET volet activité physique.

Conférence (durée : selon votre préférence)

Thèmes abordés : Un peu d'information sur chacun des volets; habitudes de vie et environnement, activité physique et alimentation.

Bingo (durée : environ 1 heure)

Cette activité peut convenir plutôt aux participants qui habitent dans des résidences. Un Bingo loin d'être traditionnel. Prix de présence inclus.

Pour vous informer ou pour vous inscrire :

Madame Diane Chamberland

Tél. : 819 376-9999

Programme intégré d'équilibre dynamique (P.I.E.D.)

Ce programme est offert aux personnes autonomes, vivant à domicile et âgées de 65 ans et plus. Il est caractérisé par des activités physiques de groupe, visant à améliorer la force, la souplesse et l'équilibre. **Saviez-vous qu'il est possible d'offrir le programme directement dans les locaux de votre organisme!?** Informez-vous des possibilités.

Durée :	12 semaines
Fréquence :	2 fois par semaine
Évaluation personnalisée :	En début et fin de programme
Contenu :	Exercices en groupe; Programme à domicile facile d'exécution; Capsules de prévention.
Animateur:	Professionnel de la santé avec une formation reconnue.

Pour vous informer ou pour vous inscrire :

Fernanda Possa Silva

Ergothérapeute et animatrice du Programme P.I.E.D.

Tél. : 819 370-2200, poste 43206